

MUNKAVÉDELMI OKTATÁSI ANYAG

1. A munkavégzés feltételei (személyi feltételek)

A dolgozó a munkaköréhez szükséges, illetve azzal kapcsolatos szakmai, munkavédelmi ismereteket köteles elsajátítani, és azokat munkája során alkalmazni.

Az általános mindenkire kiterjedő munkavédelmi előírásokat a munkavédelmi törvényben (1993. évi XCIII-as törvény) az egyetem munkavállalóira vonatkozó sajátos előírásokat az egyetem munkavédelmi szabályzatában találhatóak részletesebben.

- Munkába állni, illetve munkát felvenni érvényes orvosi alkalmassági vizsgálat nélkül tilos!
- A dolgozó köteles a foglalkozás-egészségügyi orvoshoz elmenni:
 - Munkába lépés előtt
 - Munkakör változása esetén
 - Időszakosan a számára előírt orvosi vizsgálaton részt venni
 - A dolgozót csak olyan munkát végezhet, melyre egészséges és biztonságos munkavégzés szempontjából fizikailag, szellemileg és egészségileg alkalmas.

Általános magatartási szabályok

A munkahelyen kipihten, egészségesen, munkára képes (alkohol-, gyógyszer-, drogmentes) állapotban kell megjelenni.

A rendelkezésére bocsátott munkaeszközök biztonságos állapotáról lehetőségei szerint meg kell győződni, azokat a rendeltetésüknek megfelelően használni, és tisztításukról elvárható módon gondoskodni.

A munkaterületen fegyelmezetten viselkedni, ott rendet és tisztaságot tartani, A munkavédelmi ismereteket elsajátítani és azokat a munkavégzés során betartani.

Rosszul létet azonnal jelenteni. Amennyiben egy új gyógyszert kezd el szedni, akkor azt köteles a munkahelyi vezetőjének jelezni, mivel ilyenkor megváltozhatnak az érzékszervek működései.

A munkavédelmi szabályzatban a szellemi foglalkozású munkavállalók részére a munkáltató egyéni védőeszközként munkavédelmi cipőt nem biztosít, viszont a munkavégzés csak kényelmes lapos sarkú (nem túl magas) cipőben biztosítható. Amennyiben a munkába járáshoz más cipőt használ, akkor javasolt a váltócipő használata.



2. Baleseti fogalmak

Baleset: az emberi szervezetet ért olyan egyszeri külső hatás, amely a sérült akarától függetlenül, hirtelen vagy aránylag rövid idő alatt következik be és sérülést, mérgezést vagy más (testi, lelki) egészségkárosodást, illetőleg halált okoz.

Munkabaleset: az a baleset, amely a munkavállalót a szervezett munkavégzés során vagy azzal összefüggésben éri, annak helyétől és időpontjától és a munkavállaló (sérült) közrehatásának mértékétől függetlenül.

Nem munkabaleset: az a baleset, amely a sérültet a lakásáról (szállásáról) a munkahelyére, illetve a munkahelyéről a lakására (szállására) menet közben éri, kivéve, ha a baleset a munkáltató saját vagy bérelt járművel történt.

A balesetek általában a munkaidő elején vagy a munkaidő végén következnek be. Ezekben az időszakokban fokozott figyelemre van szükség, mert ilyenkor az ember gondolatban vagy még, vagy már nincs ott a munkahelyén.

A munkabalesetek jelentése

A munkabalesetet szenvedett munkavállaló a balesetét köteles a közvetlen felettesének haladéktalanul bejelenteni. A sérült akadályoztatása esetén a bejelentést a balesetet észlelő személynek kell megtenni. A sérülést dokumentálni kell a baleseti naplóban. A munkakieséssel járó sérülésekről jegyzőkönyvet kell felvenni. A 3 napot meghaladó sérüléseknél felvett jegyzőkönyveket a tb. és a munkabiztonsági felügyelőségnek is el kell küldeni.

Súlyos sérülés

Minden olyan sérülést, mely tömeges, mérgező, csonkúlásos (két ujjperc elvesztése, vagy ennél súlyosabb sérülés) vagy halálos, azonnal köteles minden vezető jelenteni az egyetem vezetőjének és kancellárjának valamint a területileg illetékes munkavédelmi felügyelőségnek telefonon

A súlyos balesetknél a helyszínt a hatóságok kiérkezéséig változatlanul kell hagyni.

3. Elsősegély

Minden vezető köteles gondoskodni a sérülést szenvedett munkavállaló elsősegélyben részesítéséről, illetve a sérült megfelelő orvosi ellátásáról.

Elsősegély áramütés esetén

- Csak a veszélyt okozó körülmény megszüntetése után kezdjük meg a mentést! Azaz kapcsoljuk le az áramot.
- Az áramütést okozó eszközhöz ne nyúljunk, inkább valamilyen, hosszú, áramot nem vezető eszközzel (pl.: száraz seprűnyéllel) lökjük biztonságos távolba!
- Az eszméletlen sérültet fordítsuk stabil oldalfekvésbe, és tegyük szabaddá a légutakat!
- A tiszta tudatú beteget ne itassuk, és minél kevésbé mozgassuk.
- A lehetséges következmények ismeretében sose hezitáljunk, mielőbb kérjük orvos segítségét!
- Amennyiben valakit áramütés ér azt nem elég leültetni, pihentetni, mert lehet, hogy az áramütés hatása csak később jelentkezik, mielőbb orvosi segísége van szükség. **MENTŐK:104.**


Az adott munkahelyen meg kell ismerni, hogy hol van elhelyezve az egészségügyi láda és ki az adott területen a munkahelyi elsősegélynyújtó.

Elsősegélykérés, elsősegélynyújtás

A sebkötözés szabályai

Lehetőleg mindig használjon eldobható kesztyűt, ha a tapaszton kívül más kötést helyez fel.	Mindig akkora kötöző anyagot használjon, ami teljesen befedi a sebet, és túlér a seb szélein.	A kötöző anyagot a szélénél fogja meg, ujjait tartsa távol a sebbel érintkező felülettől.
A kötést tegye közvetlenül a seb felszínére, ne oldalról csúsztassa rá.	Dobja el és cserélje ki a kötést, ha az elcsúszott a helyéről.	Ha csak egyetlen steril kötés van, akkor azonnal fedje a sebet, és a többi tiszta kötöző anyagot erre helyezze.
Ha a vér átítatta a kötést, akkor azt ne távolítsa el, hanem helyezzen rá újabb kötést.	A seb ellátása után dobja a kesztyűt, a használt kötést és a szennyezett eszközöket arra alkalmas zacskóba.	Mindig viseljen eldobható kesztyűt, amíg a műveleteket végzi.





Tapaszok használata (kis vágások és horzsolások ellátására használja)

	<ul style="list-style-type: none">– Tisztítsa, szárítsa meg a bőrt a seb körül. A tapaszt, a ragasztószalagnál fogva tartsa meg úgy, hogy a kötést fedje.– Húzza le a védőfóliát, hogy a kötés szabaddá váljon, de fóliát még ne távolítsa el. A kötés érintése nélkül tegye a sebre.– Húzza le a védőfóliát, nyomja a bőrre a ragasztószalagot.
Soha ne tekerje körbe a végtagot vagy az ujjat teljesen ragasztószalaggal, mert károsíthatja a keringést!	

Gézkötések

		
Tartsa a gézkötést a szélénél, és helyezze közvetlenül a sebre	Tegyen vattaréteget a gézkötés tetejére.	Rögzítse a gézt és a vattát pólyával

Sterilkötözés

	 <p>Hosszu Rövid</p>
Bontsa fel a csomagolást, feszítse ki a kötöző párnát a két oldalán levő pólyadarabnál fogva. Helyezze a párnát közvetlenül a sebre	A pólya rövidebbik végét tekerje egyszer körbe a végtagon és a kötésen, hogy biztonságosan rögzítse a párnát.
 <p>Hosszu Rövid</p>	
Tekerje a pólya hosszabbik felét a végtagra, hogy teljesen befedje a párnát. Hagyja szabadon lógni a pólya végét.	A pólya rögzítéséhez kösse a két végét szoros csomóba. A csomó a párna fölé kerüljön, hogy határozott nyomást gyakoroljon a sebre.










Orvos vagy mentő értesítése

Mentőhívás:

- A bejelentő neve, telefonszáma, amelyről telefonál
- A baleset helyszínének pontos meghatározása
- A baleset fajtája és súlyozása
- A sérültek száma, neme, becsült életkora, és minden adat, amit az állapotukról tud.
- Tájékoztatás egyéb veszélyekről



Alapszintű újra élesztés

	1. Szólj a beteghez és óvatosan rázd meg a vállát!		2. Ha nem reagál, kiabálj segítségért!		3. Biztosíts szabad légutakat! (fej hátra – áll előre)		4. Normálisan veszi a levegőt? (Látom, hallom, érzem, 10 mp alatt legalább 2 levegővétél,)		5. Ha nem veszi a levegőt normálisan, hívj mentőt (Mond, hogy újraélesztéshez kérsz segítséget!)
	6. Az összekulcsolt kezeidet helyezd a mellkas közepére és végezz 30 mellkasnyomást!		7. A légutak szabadon tartása mellett, fújj be kétszer a beteg szájába, úgy hogy a mellkas megemelkedjen! Befúvás közben fogd be a beteg orrát!		8. 30		9. 2	Folytasd az újraélesztést a mentők megérkezéséig, vagy amíg a beteg magához nem tér. Egyéb esetben ne állj meg! (30 kompressziót követ 2 befúvás)	

4. Dohányzás

Dohányozni a kijelölt helyek kivételével tilos!

Az egyetem épületeiben a dohányzás szigorúan tilos.

Dohányozni az épületek egyes bejárataitól legalább 5 méteres távolságban lehetséges, ahol ez megfelelően jelölve van és valamilyen nem éghető anyagból készült hamutartót helyeztek el. A csikkeket csak a hamutartóba lehet elnyomni.

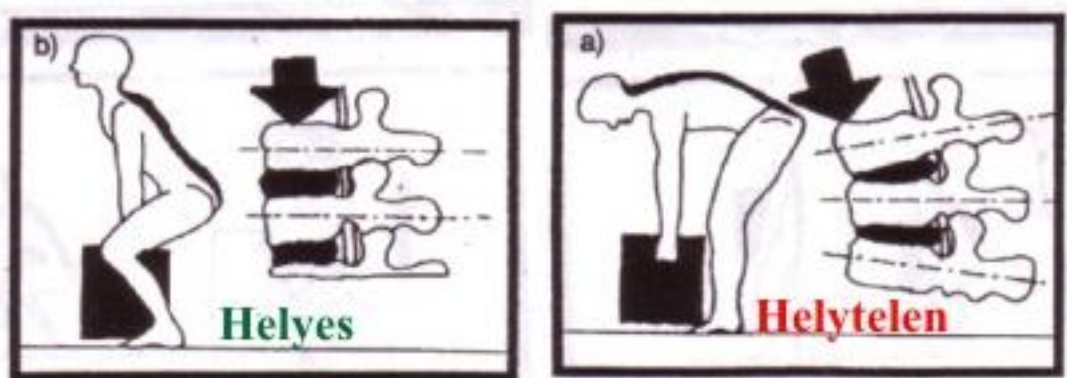


5. Anyagmozgatás

Az anyagok mozgatásának megkezdése előtt meg kell győződni arról, hogy a szállítandó és emelendő anyag vagy tárgy, azok csomagolási módja, illetőleg mozgatása nem jár-e baleseti veszéllyel.

Az emelésknél törekedjünk rá, hogy egyenes háttal történjen az emelés, a gerincoszlopot minél kisebb mértékben terheljük.

Ugyanolyan veszélyes megemelni egy nehéz dolgot, amikor azt hisszük, hogy könnyű, mint egy könnyű dolgot, amikor azt gondoljuk róla, hogy nehéz. Mind két esetben súlyos rándulósos sérülést szenvedhetünk.



A közlekedési utakat és elektromos szekrényeket még ideiglenesen sem szabad eltorlaszolni.

Anyagokat magasról levenni vagy magasra felrakni csak fellépő vagy létra használatával lehet. Széket, egyéb alkalmi dolgokból összerakott emelvényeket erre a célra használni Tilos!

6. GHS/CLP (Globally Harmonised System of Classification and Labelling of Chemicals) veszély jelképek (takarítószeres veszély szimbólumai)

2017-től a vegyszereken a veszélyszimbólumok jelölései az alábbiak lehetnek.

GHS01 Robbanásveszély	GHS02 Tűzveszély	GHS03 Oxidáló anyag	GHS04 Gáz, nyomás alatt	GHS05 Maró, korrózív anyag	GHS06 Mérgező anyag	GHS07 Figyelmeztető jelzés	GHS08 Egészségkárosító anyag	GHS09 Környezetkárosító anyag

Bármilyen vegyi anyag munkahelyen történő használata, (lehet az akár egy egyszerű háztartási tisztítószer is) csak akkor lehetséges, ha a munkavállaló a vegyi anyag biztonsági adatlapját megismerte, és a tárolás, felhasználás szabályaival, veszélyeivel (H, P mondatok) tisztában van.

A vegyszerek, vegyi anyagok csak eredeti csomagolásukban tárolhatók.

A veszélyes anyagokat elzárva kell tárolni.

A tároló edény mindig legyen felcímkézett.

Élelmiszer tárolására gyártott edénybe (üdítős, ásványviz-es-, befőttesüveg, stb.) veszélyes anyagot tárolni Tilos!

7. Szellemi munka, képernyő előtti munkavégzés veszélyei

Látásromlást előidéző tényezők okai:



- Nem megfelelő monitor
- Rosszul beállított monitor
- Túl kontrasztos környezetben használt monitor
- Nem megfelelő szoftver ergonómia
- Szem állandó fókuszon tartása

Megelőzésre tett intézkedések:

2 évente orvosi vizsgálat

Látásromlás esetén éleslátást biztosító szemüveg

Pszichés (mentális) megterhelés okai:



- Feladatból adódó kihívás
- A tevékenység kiterjedtsége túlzott vagy elégtelen
- Szabályozottságból adódó korlátozottság
- Teljesítménykontroll
- Kooperáció/kommunikáció
szükség, lehetőség, hiány

Fizikai állapot romlást előidéző tényezők:

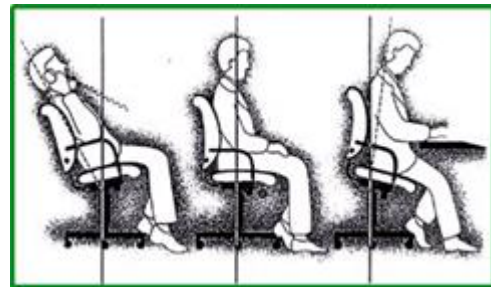
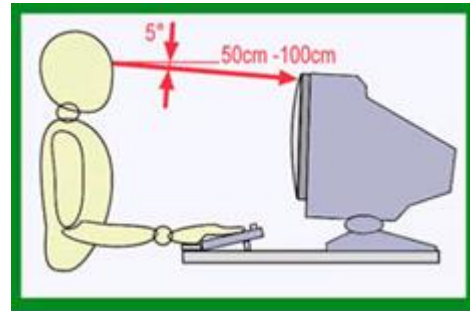


- Nem megfelelő ergonómia
- Tartós terhelés
- Sugárzás

Napi 4 órát meghaladó időtartamú képernyő előtt végzett munka esetén óránként 10 perc, más szem pihentető tevékenységet kell végezni. Ezeket az időket nem szabad összevonni, mivel a szem nem tud megfelelően regenerálódni.

Napi 6 óránál nem dolgozhat többet a monitor előtt.

Minél többet kell mozogni.



A képernyő előtti munkavégzés foglalkozási megbetegedések kialakulása szempontjából nagyon veszélyes munka tevékenység. A munkavédelmi előírások be nem tartása gerincproblémákhoz, ízületi gyulladásokhoz, szemproblémák kialakulásához vezethetnek.

TŰZVÉDELMI OKTATÁSI ANYAG

1. A TŰZ KELETKEZÉSÉNEK MEGAKADÁLYOZÁSA

A legtöbb esetben az emberi mulasztás, oda nem figyelés, valamint a tűzvédelmi előírások be nem tartása okoz tüzet.

Mindenkinek be kell tartania és tartatnia a tűzvédelmi előírásokat. Csak a kijelölt helyen lehet dohányozni, meg kell győződni arról, hogy a cigaretta, égő dohánytermék el lett oltva. Éghető hulladékot, szemetet éjszakára, sem pedig őrizetlen helyen, ahol azt meggyújthatják nem szabad hagyni. Nem szabad tárolni semmilyen fajta gyúlékony anyagot üzemelő elektromos eszközön, melegítőn vagy radiátoron. Tilos hibás, barkácsolt villamos vezeték, készüléket használni, mert zárlatot és így tüzet okozhat. A helyiségből történő távozás előtt áramtalanítani kell minden használaton kívüli elektromos berendezést.

2. ALAPVETŐ TŰZOLTÁSI MÓDOK

Éghető anyag eltávolítása: Éghető anyag tüzhöz jutásának megakadályozása (pl. gázvezeték elzárása stb.). Éghető anyag tűz környezetéből való eltávolítása. Égő anyag eltávolítása a veszélyeztetett környezetből.

Égést tápláló oxigén elvonása: Oxigén kiszorítása (pl. elárasztás széndioxid oltógázzal stb.) Oxigén koncentráció csökkentése (felhígítás) (pl. lángtérbe oltógázt (CO₂), oltóport juttatunk). Égő felület letakarása (pl. takaróval, homokkal, földdel stb.)

Az égő anyag hűtése: nagy párolgáshőjű anyaggal (pl. vízzel). Ezt csak áramtalanítás után végezzük.

3. A MUNKAHELYEN ELHELYEZETT HORDOZHATÓ TŰZOLTÓ KÉSZÜLÉKEK

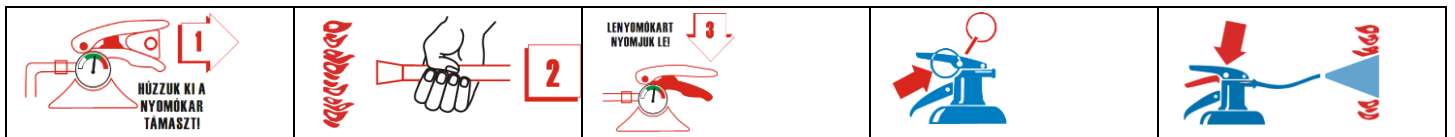
A készülék üzembe helyezésekor a felszabadított hajtóanyag nyomására az oltóanyagot irányíthatóan lövelli ki.

ABC Porral oltó készülék (6, 12 kg-os)

Alkalmasak szilárd anyag, éghető folyadékok és gázok tüzeinek oltására, még feszültség alatt is. A porral oltó készülékkel min. 3 m távolságból végezzük az oltást úgy, hogy a porsugarba kerüljön az égés zónája.

Belenyomott gázos, ABC porral oltó készülék (A készülékbe N₂ gázt nyomnak bele 14 bar nyomásig.) A fogantyú közé helyezett műanyag nyomókar támaszt, vagy biztosítószeget kirántjuk. Ezután az egyik kézzel a lövőkét a tűz irányába tartva a működtető fej felső karját ütközésig lenyomjuk és az oltópor a lövőkén át a tűzre áramlik. A szakaszos működtetés a kar lenyomásával és visszaengedésével érhető el.

4. TŰZOLTÓ KÉSZÜLÉK MŰKÖDÉSE



5. TŰZVÉDELMI SZABÁLYSÉRTÉS

- Aki a megelőző tűzvédelmi rendelkezéseket, a kötelező szabványokban foglalt előírásokat megszegi, vagy tüzesetet, vagy tűzveszélyt észlel és ezt a hatóságnak – mihelyt teheti – nem jelenti,
- vagy a tűzjelzésre távbeszélőjét nem bocsátja rendelkezésre,
- vagy szándékosan megtévesztő jelzést ad, vagy nem tesz eleget a hatóság azon felhívásának, hogy a tűz oltásában személyesen közreműködjön,
- vagy a tűz oltására alkalmas eszközt a tűz oltásához nem bocsátja rendelkezésre,
- vagy a tűzoltás vezetőjének intézkedését nem hajtja végre,
- vagy a szükséges felvilágosítást nem adja meg, hatvanezer forintig terjedő pénzbírsággal sújtható.

6. TŰZJELZÉS

A tűzjelzésnek tartalmaznia kell: - a tüzeset pontos címét, helyét, - emberélet van –e veszélyben, milyen sérülések történtek, - milyen anyagok égnak, milyen terjedelemben, milyen területet veszélyeztet a tűz továbbterjedése, - a tűzjelző nevét és a jelzésre használt távbeszélő számát. Mindenkinek ismernie kell a tűzoltóság hívószámát, amely Budapesten (105 vagy az általános segélyhívó 112).

7. DOHÁNYZÁS

- Égő dohányneműt, gyufát tilos olyan helyre tenni, illetve ott eldobni, ahol az tüzet vagy robbanást okozhat.
- Dohányozni nem szabad a munkahelyeken, továbbá ott, ahol az tüzet vagy robbanást okozhat. A dohányzás tiltása táblával, illetve piktogrammal van jelölve.
- Dohányozni csak a kijelölt helyen szabad. Ott ahol dohányozni lehet csak nem éghető hamutartókat lehet használni, és a dohányzás után meg kell győződnünk a csikk teljes eloltásáról.

8. A MUNKAVÁLLALÓK TŰZVÉDELMI KÖTELESSÉGE

- A tűzvédelmi jogszabályok, szabványok, Tűzvédelmi Szabályzat előírásainak megfelelő munka, tevékenység végzése.
- Minden berendezést, készüléket a kezelési utasításnak megfelelően szabad csak használni, üzemeltetni.
- A kijáratokhoz vezető közlekedési utak szabadon tartása, az eltorlaszolás, a leszűkítés megakadályozása.
- Munkaterületén lévő tűzoltó felszerelések, készülékek és eszközök használatának és kezelésének megismerése. Azokat eltorlaszolni még ideiglenesen sem szabad.
- Tűz esetén részt venni a veszélyeztetett területen tartózkodó személyek kimenekítésében, a rendelkezésre álló tűzoltó eszközökkel a tűz oltását elkezdeni, a tűz továbbterjedését megakadályozni és segíteni az anyagi javak mentésében.
- Záráskor, munka befejezésekor a területet utolsóként elhagyó munkavállaló(k)nak, személy(ek)nek meg kell győződni arról, hogy nincs-e olyan körülmény, amely utólag tüzet okozhatna.
- Ha van, akkor ezt haladéktalanul meg kell szüntetni.

NEM FOGLALKOZTATHATÓ OLYAN MUNKAVÁLLALÓ, AKI:

A tűzvédelmi előírásokat nem ismeri, vagy azokat nem tartja be.

A tűzoltó készülékek, felszerelések használatát, kezelését nem ismeri.